

● 3色野菜のピリ辛あえ

栄養成分 1人分

エネルギー 67kcal
たんぱく質 2.2g
カルシウム 59mg
食塩相当量 1.3g



材料 4人分

きゅうり 3本
大根 1/6本
赤パプリカ 1/2個

[A]

しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ2
豆板醤 適量
ごま油 小さじ2
白煎りごま 大さじ1

作り方

- 1 大根は皮をむき、乱切りにします。きゅうりとパプリカも同じ大きさの乱切りにします。
- 2 ジッパー付きのポリ袋にAを合わせてよく混ぜ、①を加えて冷蔵庫に2時間以上おいて味をなじませます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

一般的にはきゅうりだけで作る中国風サラダですが、大根とパプリカも加えてビタミンを強化しました。ピリ辛味ですが、ごま油と煎りごまと、ダブルでごまの香りがきいてマイルドな味わいになるので、子どもたちも意外に抵抗なく食べてくれます。ただ、好みで豆板醤の量は調整してください。辛みが苦手なら入れなくてもおいしく食べられます。